

# Mmmm qué IRCO!!

ABRIL 2016

MENÚ ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>5</b></p> <p><b>Tallarines italiana</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Bocadito de rosada</b></p> <p>Fruta en conserva</p> <p>CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p><b>6</b></p> <p><b>Garbanzos a la castellana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y brocheta de pavo casera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p><b>7</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</b></p> <p>(al horno) </p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de queso</p> <p><b>8</b></p> <p><b>Fideos a la cazuela con pollo</b></p> <p><b>Filete de merluza a la marinera</b></p> <p>(al horno con salsa de pescado y marisco)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y revuelto de york. Fruta.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>11</b></p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa</b></p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, huevo duro</p> <p><b>12</b></p> <p><b>Espaguetis con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de bacalao a la madrileña</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, lombarda, maíz con vinagreta de fresa</p> <p><b>13</b></p> <p><b>Arroz al horno</b></p> <p>(con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p><b>Abanico de fiambre</b></p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada campera y huevos revueltos con ajetes. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b>, zanahoria </p> <p><b>14</b></p> <p><b>Guisado de patatas con pescado</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora</b></p> <p>(al horno con pimienta y champiñón)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado blanco al caldo corto. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p><b>15</b></p> <p><b>Alubias a la riojana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla de atún</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa minestrone y brocheta de pescado blanco. Fruta.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>18</b></p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><b>Delicias de calamar con mayonesa</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y huevos cocidos con fiambre de york. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</p> <p><b>19</b></p> <p><b>Arroz con tomate y huevo duro</b></p> <p><b>Lomo adobado al horno con BERENJENA ECOLÓGICA</b> </p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, olivas</p> <p><b>20</b></p> <p><b>Ensalada de pasta</b></p> <p>(tornillos, tomate, maíz, zanahoria y huevo)</p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery con guisantes</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, atún, olivas negras</p> <p><b>21</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta</p>	<p><b>MENU HOMENAJE A LA LITERATURA</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p><b>Sopa de letras</b></p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p><b>Librito de york y queso con patatas chips</b></p> <p></p> <p>Milhojas</p> <p>CENA: Hervido valenciano y sepia en salsa. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>25</b></p> <p><b>Crema de verduras naturales con queso</b></p> <p><b>Longanizas con pisto</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo</p> <p><b>26</b></p> <p><b>Fideuá de marisco</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, olivas</p> <p><b>27</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Pizza de york y bacon</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcahofa al vapor y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p><b>28</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>(con fiambre de york, guisantes, gambas y huevo)</p> <p><b>Ragut de ternera</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Espinacas a la catalana y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro</p> <p><b>29</b></p> <p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS</b> </p> <p>con tomate y calabacín</p> <p><b>Filete de bacalao orly</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisado de verduras y tortilla de jamón. Fruta</p>

**FRUTA DE TEMPORADA:** Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

**IRCO**  
Restauración colectiva.



Una VIDA SANA no sólo consiste en una buena alimentación. Añade en tu vida diaria estas propuestas:

- ¡Muévete más! Organiza más planes familiares al aire libre y menos tiempo delante de la televisión
- Descansa como mínimo 8 horas
- Bebe entre 4-6 vasos de agua al día
- Disfruta de una buena conversación en familia a la hora de la comida
- ¿Te atreves con el reto?



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p><b>5</b></p> <p><b>Tallarins italiana</b></p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p><b>Mossets de rosada</b></p> <p><b>Fruita en conserva</b></p> <p>SOPAR: Amanida verda i vedella guisada. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacs, tonyina</p> <p><b>6</b></p> <p><b>Cigrons a la castellana</b></p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i broqueta de titot casolana. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p><b>7</b></p> <p><b>Arròs amb verdures</b></p> <p><b>Llombello a les herbes provençals amb BAIJOQUES ECOLÒGIQUES</b></p> <p>(al forn) </p> <p><b>logurt</b></p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc en salsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, daus de formatge</p> <p><b>8</b></p> <p><b>Fideus a la cassola amb pollastre</b></p> <p><b>Filet de lluç a la marinera</b></p> <p>(al forn amb salsa de peix i marisc)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bullit valencià i remanat de pernil dolç. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>11</b></p> <p><b>Llenties amb verdures</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta (vedella i porc) lionesa</b></p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives, ou dur</p> <p><b>12</b></p> <p><b>Espaguetis amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>Filet d'abadejo a la madrilenya</b></p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Puré de verdures i saltat de titot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, llombarda, dacs amb vingreta de maduixa</p> <p><b>13</b></p> <p><b>Arròs al forn</b></p> <p>(amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p><b>Assortiment de carn freda</b></p> <p>(pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida de creïlla i ous remanats amb alls tendres. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria</p> <p><b>14</b></p> <p><b>Guisat de creïlles amb peix</b></p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Cuixa de pollastre a la caçadora</b></p> <p>(al forn amb pebrot i xampinyó)</p> <p><b>logurt</b></p> <p>SOPAR: Bajoques i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot</p> <p><b>15</b></p> <p><b>Fesols a la riojana</b></p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Truita de tonyina</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i broqueta de peix blanc. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>18</b></p> <p><b>Guisat de creïlles amb titot</b></p> <p><b>Delícies de calamar amb maionesa</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Sèmola i ous cuits amb pernil dolç. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacs, daus de formatge</p> <p><b>19</b></p> <p><b>Arròs amb tomaca i ou dur</b></p> <p><b>Llombello adobat al forn amb ALBERGINA ECOLÒGICA</b></p> <p></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacs, safanòria i ou dur</p> <p><b>20</b></p> <p><b>Amanida de pasta</b></p> <p>(cargols, tomaca, dacs, safanòria i ou dur)</p> <p><b>Filet de lluç amb salsa mery amb pèsols</b></p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre amb el seu suc. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, tonyina, olives negres</p> <p><b>21</b></p> <p><b>Potatge de cigrons amb verdures</b></p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p><b>logurt</b></p> <p>SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p><b>MENÚ HOMENATGE A LA LITERATURA</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p><b>Sopa de lletres</b></p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil i ou)</p> <p><b>Llibret de pernil dolç i formatge amb creïlles xips</b></p> <p></p> <p><b>Mifulles</b></p> <p>SOPAR: Bullit valencià i sípia en salsa. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>25</b></p> <p><b>Crema de verdures naturals amb formatge</b></p> <p><b>Llonganisses amb samfaina</b></p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacs, daus de titot</p> <p><b>26</b></p> <p><b>Fideuà de marisc</b></p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Truita francesa amb tallada de formatge</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, olives</p> <p><b>27</b></p> <p><b>Llenties a la jardinera</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Pizza de pernil dolç i bacon</b></p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Carxofa al vapor i cuixa de pollastre rostit. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacs, llombarda</p> <p><b>28</b></p> <p><b>Arròs tres delícies</b></p> <p>(amb pernil dolç, pèsols, gambes i ou)</p> <p><b>Ragut de vedella</b></p> <p>(al forn amb salsa d' hortalisses)</p> <p><b>Gelat</b></p> <p>SOPAR: Espinacs a la catalana i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur</p> <p><b>29</b></p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</b></p> <p></p> <p><b>Filet d'abadejo orly</b></p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Guisat de verdures i truita de pernil. Fruita</p>

**FRUITA DE TEMPORADA:** Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

Les propostes del menú IRCO han sigut revisades i valorades per l'àrea de Nutrició i Bomatologia de la Facultat de Farmàcia de l'Universitat de València

VALOR NUTRICIONAL (Promedi diari del menjar de mig dia): Energia: 871 Kcal; Hidrats de Carboni: 87,6g (sucres: 20,6g); Proteïnes: 31,7g; Grasses: 41,4g (AGS: 8,9g, AGM: 15,7g y AGP:12,3g); Fibra: 10,8 g; Sal: 2,7g.

Una VIDA SANA no sols consisteix en una bona alimentació. Afegeix en la teua vida diària aquestes propostes:

- i Mou-te més! Organitza més plans familiars a l'aire lliure i menys temps davant de la televisió
- Descansa com a mínim 8 hores
- Beu entre 4-6 gots d'aigua al dia
- Gaudeix d'una bona conversació en família a l'hora del menjar

¿T'atreveixes amb el repte?

